



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

PLANTILLA DE PREPARACIÓN Y AUTOEVALUACIÓN DE UN TORNEO

NOMBRE: Manuel Hernández

FECHA: 16/01/2014

Torneo: Copa de Andalucía 2014

Preparación de Torneo

OBJETIVOS: ¿Te has marcado algún objetivo de resultado para esta competición? ¿Cuál o cuáles (máximo 3)?

- 1.- Quedar Top-25
- 2.- No subir de 76 golpes ningún día

¿Qué crees que has de HACER durante la competición para conseguir los objetivos de resultado? Si no te has marcado objetivos de resultado especifica qué objetivos de ejecución tienes para este torneo (máximo cinco, mínimo dos)

- 1.- No perder la concentracion en ningun golpe y pensar que todos son importantes
- 2.- Confiar en mi swing sobretodo en momentos tensos
- 3.- No acelerarme en los greens



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

- ◆ DIFICULTADES, hábitos o tendencias tuyas que creas que te pueden dificultar HACER lo que has puesto en el punto anterior.
- Empezar a jugar a no fallar y no a pegar buenos golpes.
- Pensar en hoyos futuros y plantearlos antes de llegar a ellos.

SOLUCIONES Y ESTRATEGIA PARA SUPERARLOS: ¿Cómo crees que puedes solucionar o qué deberías de hacer para resolver y hacer frente a esas dificultades que has dicho?

- 1.- confiar en el swing para poder ejecutar los golpes planeados y no pensar en el fallo.
- 2.- solo pensar en el presente y jugar hoyo a hoyo



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

AUTOEVALUACIÓN POST TORNEO Y PLAN DE ACCION DE MEJORA

VALORES ESTADÍSTICOS		¿QUÉ DICEN NUESTROS VALORES ESTADÍSTICOS?
Calles cogidas	67%	65%
Greenes en Regulación	50%	65%
Media de Putts	32.3	29.80
Scrambling	44%	50%
Recuperaciones bunker	22%	45%
Birdies	2%	-
Bogeys	30%	-

Lo Mejor del Torneo: Qué cosas he hecho bien, aspectos positivos.

1. He conseguido, el tercer día pegarle bien a la bola a pesar de que no metido los birdies.
2. no me he venido abajo tras los errores.

Cumplimiento objetivos de resultado: Marca con una cruz lo que corresponda y especifica por qué crees que se ha cumplido o no cada uno de los objetivos que te habías marcado.

Objetivo 1: ☐ Si ☒ No. Explica las causas

No le pegue nada bien a la bola el primer día y me hice un resultado alto, y por culpa de eso los otros dos días sales muy condicionado buscando vueltas muy bajas.

Objetivo 2: ☐ Si ☒ No. Explica las causas

Sali pensando demasiado en el resultado y eso me llevo a ponerme algo nervioso y no poder hacer un swing fluido.

Objetivo 3: ☐ Si ☐ No. Explica las causas



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Cumplimiento objetivos de ejecución: Marca con una cruz lo que corresponda y especifica por qué crees que se ha cumplido o no cada uno de los objetivos que te habías marcado.

Objetivo 1: ☐ Si ☒ No. Explica las causas

No he conseguido mantener la concentración en toda la vuelta ya que en algun momento no conseguí evitar dejarme llevar por el resultado.

Objetivo 2: ☐ Si ☒ No. Explica las causas

Perdí bastante confianza en el swing el primer día porque me vi pegándole bastante mal, a pesar de que llegaba con buenas sensaciones al torneo.

Objetivo 3: ☒ Si ☐ No. Explica las causas

Creo que supe mantener la calma en los greens aun no habiendo metido ningún birdie el último día.

Objetivo 4: ☐ Si ☐ No. Explica las causas

Objetivo 5: ☐ Si ☐ No. Explica las causas

VALORAR DEL 1-10 cómo te has visto en cada una de estas facetas CADA UNO DE LOS ITEMS

Rendimiento que has sacado a la vuelta de practicas	8	Decisión y Compromiso en la ejecución	76
Calentamiento físico y mental óptimo para salir	7	Rutina post golpe después de un error	7
Control de los nervios antes de salir a la competición	4	Grado de adaptación a las condiciones	7
Decisión y compromiso en la ejecución putt	7	Compromiso con las decisiones desde el tee	6
Compromiso con las decisiones desde la calle	6	Compromiso con las decisiones tomadas en el green	8



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Autoconfianza durante la vuelta	6	Afrontamiento de las situaciones de presión durante el recorrido	6
Autodiálogos positivos durante la vuelta	7	Confianza en la técnica	5



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE GOLF
Dirección Técnica

Aspectos a tener en cuenta para la siguiente competición

1. Tengo que salir an pegar buenos golpes y sin pensar en el resultado
2. No pensar mucho en tecnica e intentar hacer un swing fluido

VALORA DEL 1 a 10 el grado de mejora en cada una de las áreas del juego siendo 1 muy poco que mejorar y 10 muchísimo que mejorar

AREAS DE MEJORA	1-10	Entrenamiento ¿Qué vas a hacer para conseguir la mejora, tienes que cambiar algo de tu entrenamiento?
Desde el tee	4	A la hora de entrenar trabajar efectos imaginandome las calles.
Golpes a green	5	Trabajar la parte tecnica
Approach	4	Trabajar el control de distancias.
Bunker	5	Meter mas tiempo de bunker en mi rutina de entrenamiento
Putt	4	Trabajar mas los putts de media distancia.